

### 06 | ジュニアアスリートのトレーニング術

#### 10代前半に多い怪我

中学生世代は、まだ身体は成長過程なので、起こる怪我也大人とは少し違ってきます。特に身長がまだ伸びているところが、大人と比べた特徴になってくるのですが、身長が伸びているということは要するにまだ骨が完全に固まっていないということ。したがってその骨の部分の怪我が大人以上に多くなってきます。

例を挙げると、膝のお皿の下、スネの一番上の部分の骨が出張ってしまう“オスグッド・シュラッター病”、腰の骨の疲労骨折である“腰椎分離症”などです。

また、身長が増加(骨の伸び)に筋肉の柔軟性の向上が追い付かず、身体が固くなってしまいうケースも多いです。急激に身長が伸びた身体をうまく扱えずにバランス能力が不足しているケースも見られます。そこに関連して、ヘルニアなどの腰痛や、大人同様に足関節の捻挫なども多くの競技で見られます。

#### 柔軟性の役割

筋肉の柔軟性があると、関節の可動域も広がるので様々な動きが出来るようになります。例えばバスケットボールのディフェンスの姿勢では、腰を丸めてかがむのではなく、足首や股関節を折りたたんで腰を落とす必要がありますし、野球で身体全体をしならせて投球するには、肩だけでなく背中の中も柔軟性等も重要になってきます。

一方で、実は近年の研究ではストレッチ単体では怪我の予防効果はあまりないということも明らかになっています。しかし先述した通り、正しい動きをするための土台として柔軟性は必須となります。そのため筋肉の柔軟性の獲得と、正しい動作の獲得。この2つを並行してやっていくことが怪我の予防にも競技パフォーマンスアップにとって重要になります。まずは写真のストレッチを行い、柔軟性を獲得していきましょう。

#### もも裏のストレッチ



片足のひざを伸ばし、伸ばした足の方向にへそを向けて、股関節から前方向に20~30秒倒していく。

#### もも前のストレッチ



片足を伸ばし反対のひざを曲げてたたみ、後ろ方向に。腰を反らないように腹筋に力を入れて上体を丸めるように後ろに倒していく。

#### 背中ストレッチ(ブリッジ)



あお向けの状態から手を頭の横について地面を押し、背中を反りながらお尻を上げていく。20~30秒キープ。

佐々部トレーナーによる詳しいトレーニング説明やその他の部位のストレッチは動画でご覧ください

宮前区チャンネル 🔍 検索

#### 中学生までに身に付けておきたい基本動作

ここでは中学生年代までに獲得したい動作を紹介します。あくまでも先ほど紹介した柔軟性をベースにしたものなので、まずはしっかりとストレッチも行って柔軟性を獲得したうえで、もしくは並行しながら取り組んでください。

1つ目はオーバーヘッドスクワットです。ここでポイントとなってくるのは

- POINT! // ・足首をある程度曲げられること
- ・股関節をしっかりと曲げられること(=腰は丸めないこと)
- ・背中を反らして胸を張れること

です。連続写真の手順でしっかり実施してみてください。

#### オーバーヘッドスクワット

- 棒やタオルを肩幅より少し広めに持って、ひじを伸ばした状態で手を挙げる。胸を開いた状態で肩幅に開いた足を開き、つま先を少し開く。
- 重心を真下に落とすよう意識しながら、お尻を落とす。ひざはつま先方向に。上体が前に傾かない事がポイント。



この動作がきちんと出来ると低い姿勢でも安定して動けるようになり、野球の捕球動作やバスケットボールやサッカーのディフェンスのフットワークに繋がり、腰痛などの予防にもなります。

#### プランク



腹筋に力を入れ、後頭部・背中・お尻の3点が一直線になるようにキープ。腰を反ったり左右にお尻がずれないように。

#### 腕立て伏せ



腹筋に力を入れ、後頭部・背中・お尻の3点が一直線になるようにキープしたまま、ひじを折りながら胸を地面に近づけ、胸と腕の力で体を元の位置に戻す。

一見別のトレーニングに見えますが、この2つは兄弟のようなものです。腕立て伏せはプランクのように体幹を固定した状態で、肩や肘を動かすトレーニングになります。腕立て伏せについては、筋力に応じて難易度を変えて実施しましょう。これがきちんと出来ると体幹~上半身にかけた安定性や筋力が向上するので、当たり前じゃない身体作り、下半身の力を体幹~上半身に伝えるのに役立ちます。

#### ヒップリフト

あお向けになり、ひざを90度曲げ腹筋に力を入れながら、お尻を上げて戻す。余裕がある人は片足を上げて行くと効果も高まります。(写真右はし)



このトレーニングでは下半身に特に重要になるお尻の筋肉を鍛えられます。ここをしっかりと鍛えることで、脚の速さや、ジャンプ力にも繋がってきます。

それぞれのトレーニングは動作のチェックにもなりますし、それ自体がトレーニングにもなりますので、是非チームのトレーニングに取り入れてみてください。

#### 佐々部孝紀(ささべこうき)

早稲田大学高等学院で中学生、高校生の保健体育科の講師として勤務。トレーナーとしても富士通アメリカンフットボール部や山梨学院大学男子バスケットボール部などでトレーニング指導を行っている。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、全米公認ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)

